ORDER TODAY!

AB KING Pro™

VIDEO SERIES

Video 1
3 Minute "Burn It Up!"
Abdominal Conditioning Program
AB-1001

Video 2
6 Minute "Six-Pack!"
Abdominal Strengthening and
Sculpting Program
AB-1002

Video 3
10 Minute "Total Body Blast!"
Total-Body Conditioning Program
with Body Blast Bands
AB-1003

To Order Call:
1-800-950-1105
or go to:
www.abkingpro.com

AB KING PRO ™
Distributed by: Abdominal King, LLC
Santa Monica, Ca 90405
AB KING PRO™ is a registered Trademark of
Michael Casey Enterprises, LLC
©2002 Abdominal King, LLC
www.abkingpro.com
Photos: Robert Reiff

AB KING Pro™

Entraîneurs:
CAMEO BERNARD
Entraîneur personnel certifié &
Champion National de Fitness

KATHY BOYD
Entraîneur personnel
certifié & Expert en Fitness

Pliable pour être rangé plus facilement!

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Table des matières:

BIENVENUE 3

AVERTISSEMENT AU CONSOMMATEUR 3

GARANTIE 4

ASSEMBLAGE 5

ILLUSTRATION des pièces 6

LISTE DES pièces 7

AVANT D'UTILISER AB KING PRO™ 8

ÉTIREMENT & échauffement AB KING PRO™ 9

LES NIVEAUX AB KING PRO™ Débutant / Intermédiaire / Avancé 10

EXERCICES AB KING PRO ™ – Photos du début jusqu'à la fin 11-13

LE PROGRAMME AB KING PRO™ "MAIGRIR EN 10 JOURS" 14

TRUCS POUR PERDRE DU POIDS & NOTES REPAS 15

MANUEL DE L'UTILISATEUR AB KING PRO

TRUCS POUR PERDRE DU POIDS:

1 – Ne sautez pas de repas ! Sauter un repas vous encouragera à être gourmand, ou à manger de façon incontrôlée. Si vous attendez d'avoir vraiment très faim, vous finirez par faire de mauvais choix; sauter les repas entraîne aussi un plus grand stockage de graisses.

2 – Nous mangeons en moyenne environ deux fois plus de (mauvaise) graisse que ce que nous devrions manger. Soyez conscient de la quantité de nourriture que vous mangez chaque jour; les calories provenant de la graisse ne doivent pas constituer plus de 20-30% de votre apport total quotidien en calories.

3 – Buvez beaucoup d'eau; essayez de boire votre poids en verres d'eau chaque jour. Par example, si vous pesez 70 kilos, buvez 10 verres d'eau (verres de 25cl). Cela vous coupera la faim et purifiera votre corps en même temps.

4 – Mangez beaucoup de fruits et de légumes; non seulement ils ont bon goût, mais ils sont riches en nutriments et contiennent de nombreuses vitamines, fibres, de nombreux minéraux et phytonutriments qui vous protègeront contre les radicaux libres, qui provoquent le vieillissement.

5 – Mangez des repas plus petits et plus fréquents, à intervalle de deux heures et demie à trois heures; cela permettra à votre métabolisme de continuer à fonctionner au maximum et de maintenir un niveau d'énergie équilibré pendant la journée. Des repas fréquents et maigres vous aideront à stabiliser votre niveau de sucre dans le sang d'une manière qui découragera au lieu d'encourager le stockage de calories en graisses.

6 – Chaque repas doit inclure une protéine maigre, un féculent à faible indice glycémique et un aliment contenant des graisses essentielles (bonne graisse) pour un équilibre nutritionnel optimal.

7 – Les protéines maigres se trouvent dans le poisson, les viandes blanches comme le poulet ou la dinde sans la peau; des morceaux de boeuf maigre, le tofu, la poudre de pro-téines que l'on utilise pour les boissons, les fruits secs, etc.

8 – Les légumes cuits à la vapeur ou mangés crus contiennent un pourcentage de nutriments plus élevé que les légumes préparés autrement. Bouillir les légumes entraîne la perte de la plupart des nutriments dans l'eau. Il est préférable de les cuire à la vapeur ou au four micro-ondes.

9 – Souvenez-vous que les sauces pour salade contiennent beaucoup de graisses, utilisez plutôt les sauces light ou d'autres alternatives comme le jus de citron ou le vinaigre de riz.

10 – Soyez toujours préparé et plannifiez. Préparez un repas sain à emmener au travail chaque jour, et si vous sortez au cinéma apportez vos propres en-cas.

11 – Essayez de manger tous vos repas avant 19h. Vous trouverez d'autres trucs pour perdre du poids, des trucs cuisine et des recettes sur www.slimsensations.com.

NOTES REPAS-
Veillez à prendre des notes sur tous vos repas pendant le plan "maigrir en dix jours"

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

JOUR 8

JOUR 9

JOUR 10

LE PROGRAMME "MAIGRIR EN DIX JOURS"

Avec le programme "Maigrir en dix jours", vous aurez bonne mine en un rien de temps. Souvenez-vous que ceci est uniquement un programme nutritionnel temporaire, à utiliser exceptionnellement pour perdre du poids, et à suivre uniquement pendant ces dix jours. Pour un programme de perte de poids en 90 jours avec plannification des menus, programme d'exercices et formules de support nutritionnel, allez sur notre site web: www.slimsensations.com

CHOIX DE PETIT-déjeûner:

1 tranche de pain de mie avec
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes et
1 pomme
Ou
Une omelette de 3 blancs d'oeufs avec des épinards,
1 tranche de pain de mie
Ou
1 yaourt maigre, 6 amandes,
Ou
200g de flocons d'avoine avec de l'eau chaude et 1 cuillère à soupe de sucre brun,
3 blancs d'oeufs, cuits durs ou brouillés
Ou
200g de céréales au son,
1 verre de lait écrémé
3 blancs d'oeufs, cuits durs ou brouillés
1 verre d'eau et une tasse de café ou de thé avec le petit-déjeûner

EN-CAS du matin
En-cas protéine (viande de dinde,
fromage à 0% matières grasses ou
barre de protéines diététique)
Ou
1 fruit (pomme, orange ou prune)
Ou
2 morceaux de céléri avec du beurre de cacahuètes
1 verre d'eau

CHOIX DE Déjeûner:

Un hamburger de viande de dinde avec uniquement la moitié
de la brioche, de la mayonnaise light, de la moutarde
ou du ketchup, de la laitue et des tomates
Ou
4 morceaux de sushi et une salade de concombres
Ou
3 lamelles de poulet grillé,
100g de haricots secs,
100g de légumes cuits vapeur ou grillés
Ou
Un sandwich fait avec du pain de mie ou du pain de seigle, du poulet ou
de la dinde, ou du thon en boîte à l'eau, du ketchup et/ou de la laitue
et des tomates comme condiments.
Ou
Une grande salade verte avec du poulet grillé, de la dinde
ou du thon. Soyez créatif et ajoutez des aliments
riches en fibres, comme des concombres, du céléri,
des tomates, des poivrons rouges ou verts.
N'oubliez-pas de n'utiliser que de la sauce sans
matières grasses.
Ou
200g de riz cuit vapeur avec du poulet grillé ou des légumes
cuits vapeur (en ajoutant de
la sauce pour donner du goût)
Un verre d'eau, de thé glacé ou de soda light.

Goûter
1 en-cas protéine (viande de dinde, fromage à 0% matières grasses
ou barre de protéines diététique)

CHOIX DE dîner:

100g de poulet grillé ou
de poitrine de dinde, ou
de poisson grillé ou de steak maigre
200g de légumes verts cuits vapeur
Ou
Un steak de dinde grillé
200g de légumes verts cuits vapeur
Un large bol de salade avec une sauce
sans matières grasses et des légumes tels que concombres, céléri, tomates, et/ou poivrons rouges
ou verts pour ajouter de la valeur nutritionnelle.
Ou
100g de crevettes grillées,
200g de légumes verts cuits vapeur,
Un large bol de salade avec une sauce
sans matières grasses et des légumes au choix
Un verre d'eau.

EN-CAS: fin de soirée
1 en-cas protéine ou un yaourt maigre
Un verre d'eau.

MANUEL DE L'UTILISATEUR AB KING PRO

Cameo Bernard Kathy Boyd

BONJOUR ET BIENVENUE AU PROGRAMME AB KING PRO™ "AVOIR LA FORME EN UN TEMPS RECORD" !

Kathy et moi, nous nous sommes associés afin de créér un programme efficace pour raffermir, tonifier, et affiner votre taille. Notre but est de faire en sorte que le temps et les efforts que vous investissez dans l'exercice physique soient aussi faciles et efficaces que possible. En tant qu'entraîneurs professionels, Kathy et moi travaillons tous les jours à aider les gens à atteindre leurs buts, et nous savons ce qu'il faut faire pour obtenir des résultats! Améliorer sa santé, changer son style de vie, se remettre en forme et perdre du poids peuvent apparaître comme des défis, mais tout commence par une attitude positive, l'attitude "je peux le faire". La consistance, non la perfection, est la clé du succès. Vous avez clairement fait le premier pas dans la bonne direction en achetant AB KING PRO™ et en tant qu' entraîneurs de l'équipe pour ce produit, nous pouvons vous assurer que si vous suivez le programme, vous obtiendrez des résultats ! Avec le programme d'exercices nous avons créé le plan de repas "Maigrir en dix jours", qui vous aidera à commencer du bon pied vos efforts de remise en forme...Si vous optez pour un programme d'amaigrissement plus détaillé de 90 jours, avec des formules d'apport nutritionnel, venez nous rendre visite sur www.slimsensations.com, nous serons là pour répondre à vos questions en ligne…

ATTENTION:

Consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercices.

Si vous avez la tête qui tourne ou si vous sentez que vous allez vous évanouir, arrêtez immédiatement l'utilisation d'AB KING PRO™. Avant de commencer, merci de lire attentivement votre manuel d'utilisation AB KING PRO™, et de visionner la cassette d'instructions avant de commencer à utiliser l'appareil. Suivez bien les précautions de sécurité. Thane Direct canada et Michael Casey Enterprises ne peuvent être tenus responsables pour toute blessure personnelle ou tout dommage matériel, causés par, ou en conséquence d'une mauvaise utilisation de ce produit. Nous déconseillons aux femmes enceintes ou aux individus ayant des problèmes de santé d'utiliser cet appareil.

Remarque: Ne pas utiliser cet appareil si vous pesez plus de 120 kg.

Distribué au Canada par:
Thane Direct Canada, Inc.
5409 Eglinton Av. W, #203
Toronto, Ontario
M9C 5K6
www.thane.ca
Service Consommateur: 1-866-338-4263
Lundi-Vendredi 8h30– 16h30
(Heure du centre des USA, GMT + 6)

AB KING PRO™
est une marque déposée de:
Ⓜ
Michael Casey Enterprises, LLC
©2002 Abdominal King, LLC

#3 CRUNCH OBLIQUE POSITION HANCHE GAUCHE:

Prenez position sur l'appareil avec les jambes pliées vers votre hanche gauche. Assurez-vous que vous êtes dans une position confortable, en reposant vos mains sur les poignées et vos pieds sur le support prévu à cet effet, ou sur le sol. Commencez par vous soulever doucement, tout en maintenant votre tête sur la mousse. Maintenez la position tout au long de l'exercice et répétez comme il est indiqué. Cet exercice fait travailler l'oblique droit supérieur et le bas gauche.

Du début jusqu'à la fin:
Même chose que le CRUNCH OBLIQUE #2
Changez de hanche et travaillez l'autre côté.

#4 DOUBLE CRUNCH ABDOMINAL:

Prenez position sur l'appareil, vos jambes pliées comme vous le voyez sur la photo. Votre tête repose sur la mousse et vos mains sur les poignées. Commencez par vous soulever doucement. Amenez simultanément vos genoux vers votre poitrine en les serrant ensemble, puis revenez à la position de départ. Cet exercice est de niveau intermédiaire/supérieur; assurez-vous donc d'avoir d'abord fait les autres facilement. Cet exercice fait travailler à la fois le haut et le bas des abdominaux.

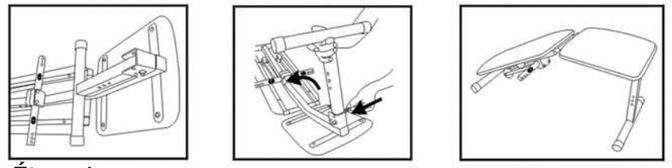
Début

Fin

MANUEL DE L'UTILISATEUR AB KING PRO

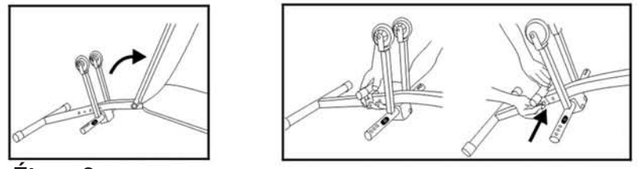
ASSEMBLAGE:

Avant de commencer, étalez toutes les pièces et la quincaillerie sur une surface plate et dégagée. Familiarisez-vous avec les pièces et l'assemblage en lisant attentivement les instructions. Si pour une raison quelconque il vous manque quelque chose, appelez le Service Consommateur au 1-866-385-5257
Lundi-Vendredi 5h – 18h,
(Heure de la côte Pacifique des USA, GMT + 8)
Samedi 6h – 16h30,
(Heure de la côte Pacifique des USA, GMT + 8)
Dimanche 7h – 15h30,
(Heure de la côte Pacifique des USA, GMT + 8)



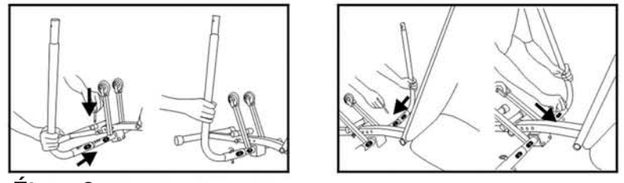
Étape 1 ⟶

Étape 1 – Dépliez le pied avant et bloquez-le avec la goupille. Puis retournez le siège.



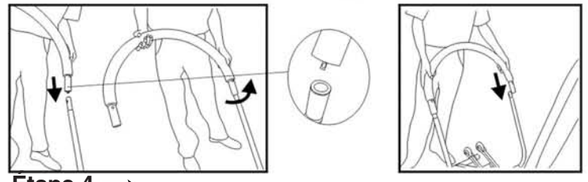
Étape 2 ⟶

Étape 2 – Soulevez le coussin pour installer les tuyaux carrés (#7). Mettez chaque tuyau (#7) dans le trou approprié, et bloquez-le avec une goupille.



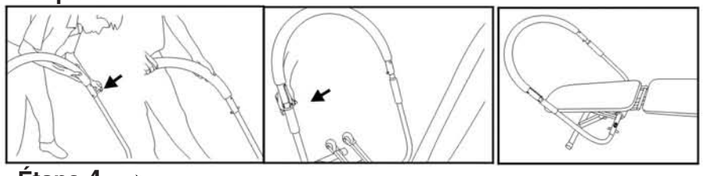
Étape 3 ⟶

Étape 3 – Mettez la poignée droite (#4) dans le trou rond (#18), et insérez une goupille pour la bloquer. Mettez la poignée gauche (#5) dans le trou rond gauche (#18), et insérez une goupille pour la bloquer.



Étape 4 ⟶

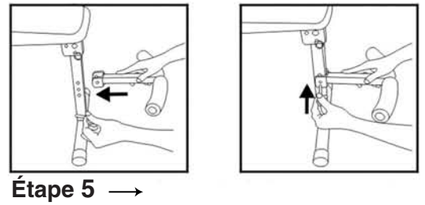
Étape 4 – Insérez le tuyau rond de droite (#4) dans le pivot (#2), puis tournez-le vers la gauche. Insérez l'autre côté du pivot et bloquez avec une goupille. Puis attachez le tout à l'autre bout.



Étape 4 ⟶

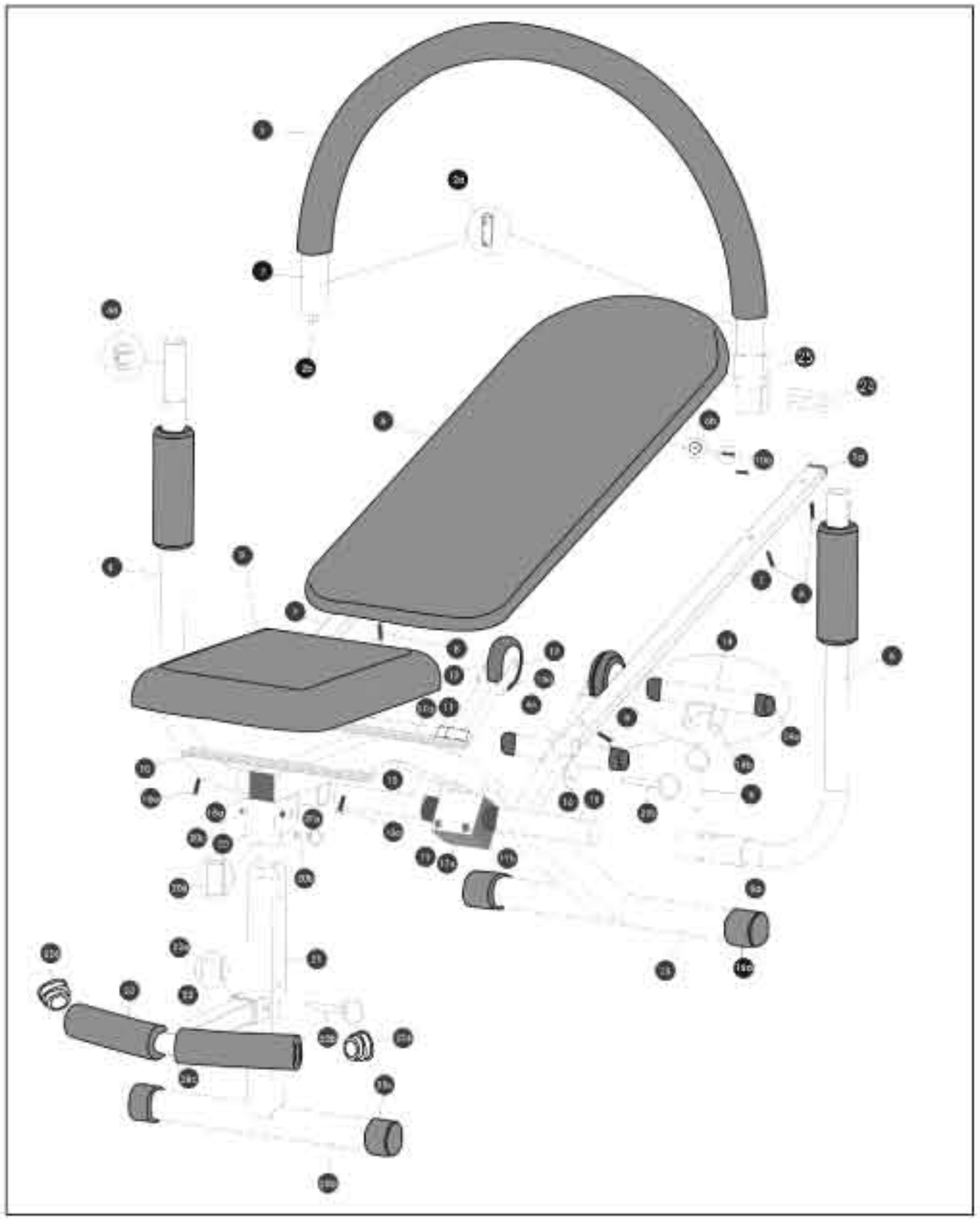
Étape 5 – Fixez le tuyau carré (#22) dans le trou approprié,et insérez une goupille pour le bloquer.

Étape 6 – Se plie pour un rangement facile Enlevez les deux goupilles du pied avant (20b) et enlevez le support du tuyau rond (#14) pour plier l'appareil (pas d'illustration). Reportez-vous aux illustrations des pièces (page 6) pour identification.



Étape 5 ⟶

ILLUSTRATION Des Pièces



MANUEL DE L'UTILISATEUR AB KING PRO

#1 CRUNCH ABDOMINAL DE BASE:
Prenez position sur l'appareil, votre tête reposant sur la mousse et vos mains se tenant aux poignées, sans forcer. Placez vos pieds sur le support réservé à cet effet, ou sur le sol en face de vous. Maintenez la position tout au long de l'exercice et répétez comme il est indiqué. Cet exercice fait travailler toute la partie abdominale, en mettant l'accent sur le haut des abdominaux.

Début

Fin

#2 CRUNCH OBLIQUE POSITION HANCHE DROITE:
Prenez position sur l'appareil, les jambes pliées sur votre hanche droite.
Assurez-vous que vous êtes dans une position confortable, en reposant vos mains sur les poignées et vos pieds sur le support prévu à cet effet ou sur le sol. Commencez par vous soulever doucement, tout en maintenant votre tête sur la mousse, et tout en contrôlant votre mouvement de descente. Cet exercice fait travailler l'oblique gauche supérieure et le bas droit.

Début

Fin

Débutant
8-10 répétitions
1-2 séries de chaque.

Commencez par les exercices 1à 3. Quand vous êtes capable de faire les trois exercices avec les répétitions indiquées, avancez dans le programme et ajoutez les exercices 4 à 6. Ayez pour but de faire 2 séries de 8 à 10 répétitions de ces 6 exercices. Réglez AB KING PRO™ sur le niveau où vous vous sentez le plus confortable selon votre forme.
En ce qui concerne le tempo, vous devriez compter 2 secondes pour la montée et 2 secondes pour la descente.
Quand vous aurez maîtrisé cela, vous serez prêt à passer au niveau Intermédiaire / Supérieur de ce programme d'exercices.

Intermédiaire / Supérieur
10-20 répétitions
3-4 séries de chaque.

Ayez pour but de faire 3 à 4 séries de 10 à 20 répétitions de ces 6 exercices. Réglez AB KING PRO™ sur le niveau où vous vous sentez le plus confortable selon votre forme. En ce qui concerne le tempo, vous devriez compter 2 secondes pour la montée et 2 secondes pour la descente. Souvenez-vous: vous pouvez toujours augmenter le nombre de répétitions ou de séries, si ce programme devient trop facile.

AB KING PRO ™ Réglage des niveaux

1
Débutant

2
Débutant / Intermédiaire

3
Intermédiaire / Supérieur

4 / 5
Supérieur

Schéma #	Nom de la pièce	Quantité
1	Protection ronde, (poignée), mousse de caoutchouc, gris	1
2	Pivot, tuyau rond, (poignée), métal	1
2a	Protection ronde, (pivot #2), métal	2
2b	Vis, (pivot #2), métal	1
3	Goupille, (pivot #2), méta	2
4	Pivot, tuyau rond, (poignée), métal	1
4a	Rotateur, (pivot #2), métal	1
5	Pivot, tuyau rond, (poignée), métal	1
5a	Manchon, (pivot #4), métal	2
6	Planche, (support dos), mousse de caoutchouc & bois	1
6a	Manchon, (attache), métal	2
6b	Coussin rond, (tampon),	1
7	Tuyau carré, (support dos), métal	2
7a	Bouchon carré, (tuyau carré #7), plastique, noir	2
8	Vis, (tuyau carré #7), métal	6
9	Planche, (siège), mousse de caoutchouc & bois	1
10	Rondelle de métal, (support siège), métal	2
10a	Vis, (rondelle de métal), métal	5
11	Base, tuyau rond, (support siège), métal	1
11a	Axe, (attache), métal	1
12	Roue, (base #11), plastique, noir	2
13	Vis, (base #11), métal	2
14	Base, tuyau rond, (support), métal	1
14a	Manchon, (base #14), plastique, grise	2
14b	Plaque métal en U, (base #14), métal	1
15	Pivot, tuyau carré, (siège), métal	1
15a	Bouchon carré, tuyau carré, (pivot #15), plastique, noir	1
16	Tuyau carré, (support), métal	2
16a	Plaque métal en U, (assemblage), métal	2
17	Plaque métal en U, (assemblage), métal	1
17a	Vis, (Plaque métal en U #17), métal	2
17b	Entretoise (Plaque métal en U #17), plastique	2
18	Base, tuyau rond, (assemblage), métal	1
19	Tuyau rond, (support), métal	1
19a	Bouchon rond, (tuyau rond #19), métal	2
20	U Plaque de métal, (assemblage), métal	1
20a	Vis, (plaque métal en U #20), métal	1
20b	Goupille, (plaque métal en U), métal	3
20c	Écrou, (vis #20a), métal	3
20d	Plaque de caoutchouc	1
20e	Écrou	4
21	Tuyau carré (support pivot #15), métal	1
21a	Protection ronde, (tuyau rond #21b), plastique, noir	2
21b	Tuyau rond, (support), métal	1
22	Tuyau carré, (support), métal	1
22a	Plaque de caoutchouc, (tampon), caoutchouc, noir	1
22b	Plaque de fer en U, (attache) métal	1
22c	Pivot, tuyau rond, (crochet), métal	1
22d	Bouchon rond, (pivot #22c), plastique, gris	2
23	Protection ronde, (pivot #22c), mousse de caoutchouc	2
24	Goupille, (attache) métal	1
25	Protection, (attache), métal	1

AVANT DE COMMENCER

- Merci de penser à consulter un entraîneur professionel, un professionel du fitness possédant une licence ou un médecin, avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercices.

- Utilisez AB KING PRO™ sur une surface plate uniquement.

- Quand vous utilisez AB KING PRO™, veillez à ne pas lâcher les poignées tout au long de l'exercice, et veillez à ce qu'elles soient ajustées à votre hauteur.

- Pour de meilleurs résultats, laissez votre bas torso (vos muscles abodominaux) faire le travail. Essayez de ne pas trop utiliser vos bras, ou vous ne tirerez pas autant de bénéfice de l'exercice.
  Avec AB KING PRO™ il y a deux manières de se tonifier... Il est efficace à la montée et à la descente !

- En utilisant AB KING PRO™, gardez votre tête sur la mousse tout en faisant les exercices afin de maintenir une bonne position. Soulever la nuque de la mousse pourrait faire porter une tension non nécessaire sur votre cou; cela rend aussi l'exercice moins efficace. Veillez à garder vos abdos serrés et contractez le muscle tout au long du mouvement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR AB KING PRO

EXERCICES AB KING PRO™

Avant de commencer ce programme d'exercices ou tout autre programme, consultez votre médecin.

ÉCHAUFFEMENT

Marchez sur place pendant 2 à 3 minutes pour laisser le sang circuler dans votre corps… L'échauffement vous prépare à l'exercice et augmentera les résultats positifs que vous obtiendrez des exercices AB KING PRO™!

ÉTIREMENT

Courbe sur le côté : Debout, les jambes écartées d'une distance équivalente à celle entre vos deux épaules, les genoux légèrement pliés. La poitrine tendue vers le haut et les yeux fixés loin devant vous, levez votre bras gauche au-dessus de votre tête; placez votre main droite sur votre hanche et penchez-vous sur votre droite pour étirer le côté gauche de votre torso. Tenez l'étirement pendant 20à 30 secondes et répétez en changeant de côté. Levez le bras droit et étirez le côté droit pendant 20 à 30 secondes. Ne sautez pas, ne faites pas de mouvement brusque. Le mouvement doit être lent et contrôlé.

Contorsion du torso: Debout, les jambes écartées d'une distance équivalente à celle entre vos deux épaules, les genoux légèrement pliés. La poitrine tendue vers le haut et les yeux fixés loin devant vous, levez les bras tout droit, les coudes légèrement pliés. Pivotez doucement, ou tournez votre torso aussi loin à droite que vous pouvez puis revenez et faites la même chose à gauche. Faites 10 rotations de gauche à droite. Ne sautez pas, ne faites pas de mouvement brusque. Le mouvement doit être lent et contrôlé.

Et maintenant, commencez à renforcer, tonifier et affiner votre taille !
Pensez à respirer naturellement en suivant les exercices…Ne retenez pas votre souffle. Laissez votre tête reposer sur la mousse tout au long du mouvement, et utilisez vos muscles abdominaux pour effectuer le mouvement au lieu d'utiliser vos bras. Reposez vos pieds sur le support prévu à cet effet ou sur le sol, selon ce qui est le plus confortable pour vous. L'avantage de l'appareil AB KING PRO™ est que vous travaillerez vos muscles à la montée comme à la descente. Vous utiliserez votre propre poids comme résistance et vous n'aurez pas à vous soucier de bandes ou poids supplémentaires à ajouter. Nous vous facilitons vraiment le travail de remise en forme, et le design de l'appareil AB KING PRO™ vous empêche de tricher en faisant vos mouvements, donc chaque exercice compte ! C'est si simple et efficace que presque tout le monde peut le faire ! Vérifiez les réglages avant de commencer.